

Peri-Menopausia y Menopausia

Marie-Therezia Hadchiti, MD y Karl Jallad, MD

Como parte del proceso normal de envejecimiento, las mujeres experimentan muchos cambios biológicos que afectan su sistema reproductivo y su bienestar. Este es un espectro que comienza con las transiciones de la pubertad a través de la peri-menopausia y termina en la menopausia.

La edad promedio de la menopausia es de alrededor de 51 años. La menopausia se define como la ausencia de menstruaciones (período) debido a la interrupción completa de la ovulación durante un período de 12 meses. La transición a la menopausia, llamada peri-menopausia, puede extenderse hasta 3 a 5 años. Se asocia con varios signos y síntomas que pueden experimentarse de manera diferente entre las mujeres.

Es importante que se familiarice con lo que se considera normal para poder buscar atención médica cuando sea necesario.



Síntomas de Peri-Menopausia y Menopausia

Ciclo Menstrual

Los cambios en el ciclo son generalmente la queja más común que incita a las mujeres a buscar atención médica durante este período. Los niveles de estrógeno disminuyen porque hay menos óvulos en los ovarios. Esto conduce a ciclos menstruales más largos con días de sangrado más cortos y menstruación menos frecuente. Entonces, cuando no haya más huevos que funcionen, los períodos se detendrán.

Si sus períodos han cesado por un año o más y experimenta sangrado o manchado vaginal excesivo, debe buscar atención médica. Puede haber otras razones para este cambio en el ciclo.

Sofocos

Estos son los síntomas más comunes de la menopausia. Hasta un 60% - 80% de las mujeres experimentan sofocos. A menudo ocurren espontáneamente sin previo aviso, con una repentina sensación abrumadora de calor que se extiende por todo el cuerpo. Esto puede ser seguido por una sensación de frío o temblor, que dura unos pocos segundos en varias ocasiones durante el día. Los sofocos son más comunes alrededor del momento en que se detiene el período, pero pueden continuar hasta 14 años después de la menopausia.

Si los sofocos afectan su calidad de vida, existen varias opciones para ayudarlo.

Sequedad Vaginal y Picor

El estrógeno es un componente clave responsable del bienestar del área vaginal. A medida que el nivel de estrógeno disminuye, puede notar picazón, dolor y dolor. Esto se debe a que la piel de la vagina se está adelgazando. También puede hacer que el sexo sea doloroso y causar irritación, ardor o pequeñas lágrimas durante el coito

Disminución de la libido y problemas sexuales

Múltiples factores hormonales y psicológicos durante este tiempo pueden afectar su vida sexual. Puede notar que tiene relaciones sexuales con menos frecuencia y / o tiene más dificultades para tener un orgasmo. Puede que no disfrutes tanto del sexo. Menos estrógeno en su cuerpo puede causar sequedad vaginal. Esta sequedad puede llevar a dificultades en la excitación y dolor durante las relaciones sexuales. Es importante que sepa que existen muchos tratamientos que pueden ayudarlo con estos síntomas.

Problemas con el sueño

32% - 40% de las mujeres menopáusicas se quejan de problemas para dormir. Puede experimentar una incapacidad para dormir o ciclos de sueño interrumpidos. No sabemos con seguridad por qué sucede esto. Puede estar relacionado con los sofocos, que son comunes en la noche. O bien, puede sentir una depresión que puede afectar su sueño. Si bien la interrupción temporal del sueño puede ser normal, si el problema persiste, debe mencionárselo a su médico.



Problemas de Memoria

Algunas personas desarrollan problemas de memoria antes, durante y después de la menopausia. Esto puede ser causado por la disminución de los estrógenos. El estrógeno está asociado con la cognición y la función cerebral. Trate de entrenarse leyendo y anotando información importante y citas para evitar perder algo. Si sientes que a pesar de todos tus esfuerzos

tus problemas de memoria empeoran, asegúrate de conversar con tu doctor sobre ellos.

Cambios del humor

Es normal sentir cambios en el estado de ánimo antes, durante y después de la menopausia. Estos pueden ser causados por cambios hormonales. También hay un estigma que viene con la menopausia que puede ser difícil. Puede sentirse irritable o tener episodios de llanto. Es importante tener en cuenta que los cambios de humor no son lo mismo que la depresión. Hablar con su médico es crucial.

Depresion y ansiedad

Algunos sentimientos de depresión o mal humor son relativamente comunes durante la menopausia. La intensidad de los síntomas puede cambiar a lo largo del día. Pueden empeorar durante la noche y afectar la calidad de su sueño. De hecho, la menopausia duplica el riesgo de depresión en las mujeres, incluso sin antecedentes de enfermedad mental. Algunas personas tienen mayor riesgo de sufrir depresión menopáusica. Esta incluye a personas:



que previamente han sufrido de depresión, como la depresión posparto



que han tenido síndrome premenstrual severo (PMS)



a quienes se les han extirpado los ovarios (menopausia inducida quirúrgicamente)

Si experimenta problemas de sueño o de concentración, cambios en su apetito o pérdida de interés en la vida, no dude en ponerse en contacto con su médico. Tu bienestar mental es esencial para tu salud física.

Síntomas Urinarios

Es común que las mujeres menopáusicas pierdan el control de su vejiga y comiencen a tener una necesidad constante de orinar. Pueden sentir una disminución en la sensación de plenitud de la vejiga, incontinencia y dolor al orinar. Estos síntomas se deben a la disminución del estrógeno y su efecto en la vejiga y la uretra. Los cambios también crean un entorno favorable para el crecimiento excesivo de bacterias que puede conducir a infecciones urinarias más comunes. Si experimenta alguno de estos síntomas, es importante buscar ayuda. Es posible que tenga una infección del tracto urinario u otros problemas que requieran evaluación y tratamiento.

Consejos Utiles



La menopausia es parte del ciclo de vida reproductiva de la mayoría de las mujeres.



La perimenopausia es el tiempo que lleva a la menopausia y puede durar de 3 a 5 años.



Hay muchos cambios que ocurren durante la menopausia. Uno de estos es la disminución de estrógeno en el cuerpo.



- Los síntomas de menos estrógeno incluyen:
- Sofocos
 - Sequedad vaginal, dolor y picazón
 - Disminución del deseo sexual
 - Menor placer durante el sexo
 - Problemas del sueño
 - Problemas de Memoria
 - Cambios del humor
 - Depresión y Ansiedad
 - Mayor riesgo de infecciones del tracto Urinario



Existen tratamientos para muchos de estos síntomas, incluido el reemplazo de estrógenos. Hable con su médico acerca de sus opciones, especialmente si siente que los síntomas están afectando su calidad de vida.

Acerca de los Autores



Marie-Therezia Hadchiti, MD Es residente de cuarto año de Obstetricia y Ginecología en el Centro Médico LAU en el Líbano. Recibió su título de médico en la Escuela de Medicina Gilbert y Rose-Marie Chagoury en el Líbano, después de lo cual comenzó su residencia en sus centros médicos afiliados con un plan para obtener una beca en endocrinología reproductiva e infertilidad después de graduarse.

No hay conflictos de interés para informar.



Karl Jallad, MD, FCOG es profesor asistente de obstetricia y ginecología en el Centro Médico LAU en el Líbano. Completó su residencia en Obstetricia y Ginecología en el MedStar Washington Hospital Center / Georgetown University en Washington DC, seguido de una beca en medicina pélvica femenina y cirugía reconstructiva en Cleveland Clínic en Ohio. El Dr. Jallad ha publicado varios manuscritos, videos y capítulos de libros. Es miembro del comité editorial del Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery Journal y es revisor de las revistas Obstetrics and Gynecology, International Urogynecology Journal, Journal of Minimally Invasive

Gynecology, and Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery Journal. No posee conflictos de interes para reportar